

เปิดโลกความจริง



เปิดโลกความจริง

ยาใจ ยันตรกิจโกศล
ผู้เรียบเรียง

15 ส.ค. 2551
☎ 087-0922397 Khynin

เปิดโลกความจริง

ยาใจ ยันตรกิจโกศล เรียบเรียง

ISBN 978-974-9898-96-3

เจ้าของ ยาใจ ยันตรกิจโกศล
๒๕ ถนนสุขุมวิท ซอย ๘๕
แขวงบางจาก เขตพระโขนง
กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๑-๑๖๒๔
Email: yajai@live.com

จัดทำโดย ยาใจ ยันตรกิจโกศล
พิมพ์ครั้งแรก เมษายน ๒๕๕๑
จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐
โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๒๗๔๒

บันทึกจากท่านอาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน

เมื่อเกิดกาย ครบธาตุสี่ มีประวัติ
ควรรู้ชัด เพราะเจ้าเห็น เป็นแก่นสาร
ทำไม่รู้ คงถูกขัง อีกเนิ่นนาน
ใจโดนผลาญ กายโดนเผา เหมือนเก่านา

ณ เรือนร่าง กลางฤดี “ยังมีอยู่”
ที่ผู้รู้ สิงสถิต กับมิจฉา
เจตสิก ฉ้อฉล กลมารยา
ล่อจิตมา หลงระเริง กับเพลิงแค้น

และ...ใต้โคนไม้ ในกายนี้ ยังมีอยู่
ต่างก็รู้ เพราะรับผล เกินทนไหว
ไม่รู้เหตุ จึงแบกต้น ทุกข์ทนไป
เพราะใจไร้ แสงสว่าง เหมือนอย่างเคย

หากไม่รู้ ความเป็นจริง สิ่งมีอยู่
บาปไม่รู้ บุญไม่รับ คงสับสน
ไขว่คว้าบาป นึกว่าบุญ วุ่นชอบกล
สร้างกุศล เพราะใจหวัง ความมั่งมี

คำนำ

วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๑ ได้เห็นและได้ฟังพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ มีความรู้สึกตื้นตันใจในพระราชกุศลที่พระองค์ท่านทรงกระทำในเรื่องทานบารมีและพระเมตตาบารมีต่อบุคคลทั่วไปโดยไม่เลือกชั้น เด็กอ่อนในสลัม เด็กที่มีความฝันในการศึกษา วิชาการต่างๆ วิชาดนตรี ฯลฯ ผู้พิการ คนที่เจ็บไข้ได้ป่วยเกือบจะทุกจังหวัด รวมทั้งคนชรา

รู้สึกละอายตัวเองมาก และเกิดกำลังใจที่จะเขียนหนังสือ **เรื่องเปิดโลกความจริง** เป็นข้อมูลที่ได้จากการค้นหาและศึกษา เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เกี่ยวกับพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เริ่มต้นด้วยศีล ธรรม แสดงว่า ทั้งศีลและธรรม จะต้องมีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะเริ่มพิธีกรรมใดๆ จะต้องเริ่มด้วยอาราธนาศีลทุกครั้ง จากบันทึกที่อ่านพบ ทรงกล่าวไว้ว่า การค้นพบความจริงที่พระองค์ทรงใช้ความเพียร

ค้นหาจนพบนั้นว่ายากยิ่งแล้ว แต่การที่จะสอนให้ผู้อื่นเข้าถึงสภาพและเข้าใจนั้นยากยิ่งกว่าหลายเท่านัก ข้อนี้ฉันก็ยอมรับตามที่อ่านพบในบันทึก สำหรับฉันมาถึงจุดนี้ได้ด้วยศรัทธา ก่อนที่จะพบกับท่านอาจารย์ ในใจฉันมีแต่คำถาม คำถาม และคำถาม เฝ้าถามตัวเองว่า พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตาย ยังมีอยู่ไหม เวลาก็ล่วงเลยมา สองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว ความรู้ในช่วงเวลานั้นของฉันไม่มีเลย

พระพุทธ ที่ฉันรู้จักก็คือ พระพุทธรูปองค์ใหญ่ในโบสถ์ และองค์เล็กที่บูชาในห้องพระที่บ้าน

พระธรรม ก็คือตู้ประดับทองที่มีหนังสือเล่มใหญ่ๆ จำนวนมาก เรียกว่าตู้ "พระไตรปิฎก" มี ๓ คือ พระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม

เบญจศีล เบญจธรรม ก็รู้จักแต่ตัวหนังสือ ยอมรับว่าไม่รู้อะไรเลย

ได้รู้จักท่านอาจารย์ท่านชื่อ อาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน ท่านเริ่มปฏิบัติเมื่อเข้าพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๒๑ ข้อธรรมที่ท่านใช้กำหนดชื่อ สติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต ธรรม ให้ สติ อยู่ภายในร่างกาย เที่ยวไกลสุดแค่ปลายมือปลายเท้า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เห็น เป็นรูป ความ

รู้สึกนึกคิดเป็นนาม มีสภาวะเกิดขึ้นแบบไม่เคยได้ยินที่ไหนมาก่อน เวลาผ่านไปประมาณ ๑ สัปดาห์ความรู้ที่ท่านได้จากการปฏิบัติมีลักษณะเหมือนเดินเข้าทางที่ถูก เกิดปาฏิหาริย์มากมาย ตลอดพรรษานั้นท่านมีความรู้เพิ่มขึ้นมากจากจุดเริ่มต้น ท่านจะมีความรู้ใหม่ๆ มาเล่าให้ฟังทุกวัน ท่านอาจารย์ใช้ความเพียรอยู่ ๗ ปี

จากบันทึกที่ท่านเขียนไว้ เช้าวันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๗ เวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น. ท่านเตรียมตัวนอน ยัดตัวเข้าไปในผ้าห่ม นอนตะแคงหันหน้าไปทางขวามือ เอามือทั้งสองวางบนหมอนแบบพนมมือหลับตา ทันใดนั้นที่ใบหน้าเหมือนโดนน้ำที่ฝักบัว แต่เป็นหยดน้ำใหญ่ๆ ทั่วใบหน้า เร็วและแรงขึ้นพร้อมกับดูดข้าพเจ้ามาถึงที่ปลายจมูก แต่ไม่ได้ดูดตัวนะ พอถึงปลายจมูกก็ถูกสลัดออกอย่างแรง ทันทีที่ถึงจะรู้ว่าไร้แรงดึงดูดของโลก ไม่มีตัวเรา เราไม่มีตัว ท่านดับสังขาร เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๗

สมัครเป็นลูกศิษย์ท่าน เมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๒ เมื่อเป็นลูกศิษย์ท่านแล้ว คำถามที่เคยมีก็กระจ่างขึ้นเรื่อยๆ และบอกกับตัวเองว่าฉันจะไปตามทางที่ท่านไป ในระหว่างนั้นท่านก็จะอธิบายถึงการกำหนด จากเดิม

ที่ท่านไม่เคยรู้อะไรเลย ความรู้ต่าง ๆ ที่ท่านเล่าให้ฟัง ทำให้คำถามต่าง ๆ ที่ฉันเคยมีแต่เดิมหายไป มีแต่ความเข้าใจมากขึ้น และก็ได้แต่พูดในใจกับตัวเอง ใช่แล้ว ทางนี้แหละที่ฉันต้องการหลังจากที่เป็นลูกศิษย์ท่านแล้ว ท่านจะถามบ่อยครั้งว่า แน่ใจแล้วหรือ ยังเปลี่ยนใจได้นะ ทางนี้ไม่มีอะไรนะ ฉันก็จะตอบอย่างมั่นใจทุก ๆ ครั้ง ว่า ลูกจะไปตามทางที่แม่ชี้แนะ เมื่อผ่านบทที่ ๑ แล้ว ฉันเรียกท่านอาจารย์ว่า แม่ เพราะเกิดแล้วในทางสายใหม่ คือ ทางธรรม

หลักในการอ่าน

ข้อเขียนทั้งหมดนี้เวลาอ่าน ถ้าอ่านไปเรื่อย ๆ จำได้มีคนถามว่า เธออ่านหนังสือเรื่อง เปิดโลกความจริง หรือยัง ตอบทันควัน ฉันอ่านแล้ว จำได้ด้วย เล่าเป็นฉาก ๆ ถ้าเพียงแต่อ่านผ่าน ๆ ก็จะได้แต่เพียงอ่านเท่านั้น ผู้เขียนมีความปรารถนาที่จะให้ผู้อ่านเข้าใจความหมาย และสภาพของคำดังตัวอย่างในการสนทนา ซึ่งมีผู้พูดและผู้ฟัง ผู้ฟังต้องรู้หน้าที่ว่าต้องฟังถ้าไม่รู้หน้าที่ว่าต้องฟัง บ่อยครั้งกลายเป็น เถียงกัน บางครั้งก็แย่งกันพูด จบลงด้วยความหงุดหงิดทั้งคู่ ผู้ฟังต้อง**ฟังเฉย ๆ** โดยไม่ต้องรีบโต้ตอบ ฟังให้รู้เรื่อง อาการ**ฟังเฉย ๆ** มีสภาพอย่างไร

ฟังเฉย ๆ คือฟังเงียบ ๆ โดยไม่มีคำพูดโต้ตอบใดๆ ในใจก็ไม่มีคำพูดคือ **สภาพของการฟังเฉย ๆ เวลาอยู่คนเดียวฝึกตัวเองได้ตลอด** ได้ยินเสียงอะไร ก็ฟังเฉย ๆ เห็นอะไรก็ดูเฉย ๆ ฟังต้องใช้หู ดูต้องใช้ตา **ส่วนสภาพเฉย ๆ นั้นอยู่บริเวณกลางอก** สิ่งที่ต้องระวัง คือพยายามปิดปากไว้ คำว่า**ฟังเฉย ๆ** อ่านแล้ว อาจจะมีคนคิดว่า ง่าย ๆ ลองทำความเข้าใจสภาพของอาการ**ฟังเฉย ๆ** ที่อยู่ตรงกลางอก ต้องสังเกตบริเวณที่อยู่ให้รู้จัก คุ้นเคย พูดในใจกับตัวเองว่าเราต้องเข้าถึงสภาพของการฟังเฉย ๆ ให้ได้ สัญญากับตัวเอง เมื่อใช้ความพยายามทำความรู้จักให้ได้ ให้ถึงอ๋อ ! นั่นแหละ เออ ! เงียบจริง ๆ มีลักษณะเป็นอย่างนี้เอง ฟังอย่างเดียว ในใจเงียบ ไม่มีคำพูดใด ๆ เลย สำหรับคนที่มีบุคลิกเป็นคนพูดน้อย อาจจะง่ายแต่ไม่ใช่ว่าไม่พูด แต่ในใจแอบพูด แอบวิจารณ์ วันหนึ่ง ๆ สนทนากับคนมากมาย จดบันทึกไว้ว่า วันนี้ ฟังเฉย ๆ และในใจก็เฉย เงียบ ว่าง ไม่มีคำพูดด้วย เมื่อท่านทำได้จะยิ้มอย่างภาคภูมิใจ พยายามทำให้ได้สักครั้ง ครั้งต่อไปก็ไม่ยาก ถ้าฝึกบ่อย ๆ จนชำนาญ **สภาพเฉย ๆ** ก็จะมีมากขึ้น เหมือนน้ำหยดทีละหยดยังเต็มถังได้ เวลาได้ยิน ได้ฟัง ในใจก็จะเฉย ๆ ได้ ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่ออ่านมาถึงตอนนี้ จะต้องมีบางท่าน แอบ คัดค้านในใจทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ลอง

ทำ **พยายามเข้าให้ถึงสภาพของคำ**ที่เคยใช้ เมื่อเข้าถึงแล้ว ท่านเองนั่นแหละจะอ๋อ เอง เออ คำคำนี้ก็เคยได้ยินมาตั้งนานแล้ว แต่ไม่เข้าใจสภาพของคำคำนั้น ดังตัวอย่างที่ว่า ฟังเฉยๆ เมื่อเข้าถึงสภาพแล้วในใจจะเงียบจริงๆ เฉยจริงๆ **ว่าง**ไม่มีคำพูดใดๆ ได้รู้จักความว่าง ว่างจากความคิด (สมาธิ) นี่แหละเป็นสภาพความจริงของธรรมชาติ การกระทำกับคำพูดในใจตรงกัน ศีลก็บริสุทธิ์ ข้อมูลนี้จะบันทึกใน **Memory พุทธ** และจะไม่มีวันลืม ลองเปรียบเทียบกับการสนทนาที่ใช้กันอยู่ทุกวันเวลานี้ หลายๆ คน เวลาสนทนาชอบแย่งกันพูด ไม่มีคนฟัง ยิ่งเป็นเรื่องประเภทได้ยินมาว่า เขาเล่าว่า อ่านใน Internet กล่าวถึงผู้อื่นในทางเลวร้าย โดยที่ไม่ได้รู้จักเป็นการส่วนตัว ก็เชื่อคู่สนทนาราวกับว่าเรื่องนั้นได้พบเห็นมากับตัวเอง ต่อ เติม ข้อมูลกันสนุกสนานทั้งๆ ที่ข้อมูลนั้นมาจาก เขาเล่ามา ได้ยินมา ฯลฯ เขาหรือคนที่เล่ามาเป็นใครก็ไม่รู้จักเหมือนกัน รวมหัวกันว่าร้ายต่างๆ นานา **โปรดทราบไว้ด้วยว่า ข้อมูลทั้งหมดที่คุณๆ กล่าวนั้นจะบันทึกในเครื่องของผู้พูดทั้งหมด** ใครพูดอย่างไร วิจารณ์ร้ายแรงขนาดไหน จะบันทึกในเครื่องของแต่ละคน ผู้ที่ถูกกล่าวถึงไม่รู้เรื่องด้วยเลย โหดร้ายกับตัวเองมาก เป็นการทำร้ายตัวเอง เพราะความไม่รู้ คือ

อวิชชา เมื่อ อวิชชา เริ่ม ปฏิจจสมุปบาท ก็ปฏิบัติการ ทั้ง ๑๒ สายงาน เมื่อปฏิจจสมุปบาท ปฏิบัติการ วัฏฏะ ก็ปฏิบัติการ เมื่อสร้างกรรมแล้ว ก็ต้องรับกรรม เป็นทายาทกรรม กรรม คือการกระทำ มี ๓ ทาง กาย วาจา ใจ ผู้ตัดสินคือ ธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม มีหน่วยรับตรวจสอบและบันทึกข้อมูลเฉพาะอยู่ในคน ทุกๆ คน ต้องหมั่นเตือนตัวเองบ่อยๆ ให้รู้จักสภาพของ ตัวเอง เราไม่ได้เป็นผู้พิพากษาจึงไม่มีหน้าที่ตัดสินผู้ใด และเราก็ไม่ได้เป็นจำเลยจึงไม่มีหน้าที่ต้องตอบทุกคำถาม จะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะยอมรับหรือไม่ยอมรับ ก็ต้องรับผล ของการกระทำที่แต่ละคนทำไว้เอง คือผลกรรม ลองหัน กลับมาคิดและพูดกับตัวเอง ถ้ามีคนกล่าวถึงเราในทาง เลวร้ายบ้างเราจะรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้สภาพแล้วว่าข้อมูลที่ ผู้ใดกล่าวก็จะบันทึกในเครื่องคนนั้นก็จะเกิดอาการสังเวช ที่ทำร้ายตัวเองเพราะความไม่รู้ (อวิชชา) ผู้ที่อ่อนแอ ยังไม่รู้สภาพตามความเป็นจริง ก็คงจะเสียใจต้องละเอียด กับคำพูด การกระทำ และความคิดของตัวเอง เอาใจเขา มาใส่ใจเรา ไม่มีใครทำร้ายใคร ต่างคนต่างทำร้ายตัวเอง จุดประสงค์ในการเขียนหนังสือเล่มนี้มี ๓ ประการ

๑. แทนคุณท่านอาจารย์

๒. แทนคุณพระศาสนา

๓. แทนคุณแผ่นดิน

ไม่มีวัตถุประสงค์อื่นใดแอบแฝงเพราะสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดก็ได้แล้ว ถึงจะไม่ถึงที่สุดก็พอใจ ก็ต้องเพียรพยายามให้ถึงที่สุด

ยาใจ ยันตรกิจโกศล

สารบัญ

บันทึกจากท่านอาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน

ตัณหา คือความต้องการ (อยาก) ถ้าอยากแล้วต้องได้สมใจอยาก ความสืบต่อเป็นไปอยู่ตลอดเวลา (ต่อรสชาติของชีวิต)

ข้อนี้ให้เราพิจารณาถึงโทษของตัณหา ตัณหานี้เป็นสมุทัย เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ทุกข์นานาชนิดเกิดมาจากตัณหาเป็นเหตุ

ในอริยสัจจะ ท่านได้แสดงถึงเหตุแห่งทุกข์ไว้ว่าเกิดมาจากสมุทัย สมุทัยนี้ก็คือตัณหานั่นเอง (องค์ธรรมของตัณหาก็คือ โลภะ เจตสิก) (เหตุ) อยาก...(ผล) ได้สมปรารถนา

บันทึกจากท่านอาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน

"พระพุทธเจ้าช่วยขนสัตว์ลื้อสัตว์ไปนิพพาน"

ก็เข้าใจกันผิด เพราะในอัตตะภาวะนาวา (ร่างกาย) มีสัตว์มากมาย และโลก ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ มีอิทธิพลต่อร่างกายมนุษย์ ดวงตามนุษย์ข้างซ้ายและขวาจึงไม่เท่ากัน ปากบนอิทธิพลดวงอาทิตย์ ปากล่างก็ดวงจันทร์

ตอนเห็นสัตว์ต่างๆ ที่มีสิทธิ์อยู่รวมในร่างกายเดียวกัน ทีแรก **"ก็นึกต่อว่านี่หรือ ผลการรักษาศีลสมาธิที่บริสุทธิ์เป็นอย่างนี้หรือ"** ยิ่งเห็นงูตัวใหญ่เลื้อยเข้าไปในเบ้าตาขวาแทบเป็นบ้า เพราะเอามือคว้าตัวมันเพื่อจะดึงตัวมันออกมา ก็จับตัวมันไม่ติด เพราะมือเราหยาบ งูร่างมันละเอียด ดวงตาก็ไม่โต แต่งูตัวโตๆ มุดเลื้อยเข้าไปได้ ตั้งสติพิจารณาและสรุปว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นเห็นความจริงว่า ตัวตนที่เป็นมหาภูตรูปนี้ มันเป็นรังของโลก สำหรับเรามันเป็นพื้นที่แห่งการงานที่เงาพื้นห้องก็กลายเป็นเรือลำใหญ่ ได้เห็นพญานาคที่เรือมี ๕ เศียร ก็เลยร้องอ๋อนึกได้แล้วที่ซุ้มเรือนแก้วของพระพุทธรูปบ้าง ที่หลังคาโบสถ์บ้าง ที่แท้ท่านแอบทิ้งไว้ให้เรา (ผู้หญิง) เผื่อมีวันจะได้รู้ว่ามาถูกทางแล้ว รักพระพุทธเจ้ามาก

เปิดโลกความจริง

คิดว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องเปิดโลกความจริง โลกในความหมายนี้คือโลกร่างกาย เป็นพื้นที่แห่งการงานที่จำเป็นต้องรู้จัก เรารู้จักแต่ชื่อของศีลกันมานานมาก แต่ไม่รู้จักตัวศีล ศีล คือวัตถุธาตุที่รวมธรรม ตัวศีล ก็คือร่างกาย แขน ๒ ขา ๒ สมอง ๑ นี่แหละคือตัวศีล เป็นสมมติธรรม (สมมติสัจจะ)

ท่านให้รักษาศีล ๕ เพื่อให้รักษารูปกายคน ถ้าไม่รักษารูปกายคนไว้ให้ดี ผิดศีลบ่อยๆ ก็เท่ากับไม่สามารถรักษารูปกายคนไว้ได้ รูปก็จะเปลี่ยนเป็น

๔ ขาบ้าง มีปีกบ้าง มีครีบบ้าง คือ เปลี่ยนเป็นสัตว์โลกได้ ทั้ง ๓๑ ภูมิ บนสูงจากคนรวมคนอยู่ด้วยมี ๑๖ ภูมิ ต่ำกว่าคนมี ๑๕ ภูมิ ตัวศีลคือร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีชื่อเรียกหลายชื่อ โลกร่างกาย กายนคร สังขารโลก รูปขันธ์ ฯลฯ เมื่อสมมติมรณะมาถึง (ตาย) นำไปเผาหรือฝังก็จะคืนสู่ธรรมชาติ ส่วน**ธรรม** (แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ขันธ์แปลว่า ตัว) เป็นปรมัตถธรรม (ปรมัตถสัจจะ) เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์เสพกาม มีรูปธรรมและนามธรรม เป็นธรรมที่ละเอียด เป็นส่วนประกอบของศีล จะเห็นธรรมได้ก็ด้วยวิปัสสนาปัญญาเท่านั้น ต้องเห็นจากหยาบๆ ไปหาละเอียดตามขั้นตอน จนถึงการเปิดสังขาร

การเปิดสังขาร คือ เห็นธรรม (ปรมัตถธรรม ที่เป็นส่วนประกอบของศีล) ธรรมะหรือธรรมชาติตามความเป็นจริง การที่จะยอมรับว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน ต้องทั้งรู้และเห็นส่วนประกอบของร่างกายด้วยตาตัวเอง เมื่อเห็นส่วนประกอบแล้ว ใจจะต้องยอมรับชนิดไม่สามารถปฏิเสธได้ และก็ไม่สามารถที่จะอยู่ด้วยได้ เพราะได้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง (คือส่วนประกอบของร่างกายตามความเป็นจริง) เป็นพื้นที่แห่งการงาน เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์เสพกาม การเห็นธรรมต้องเห็นขณะเปิดเปลือกตา

พุทธ แปลว่า ผู้รู้ ต้องรู้เฉพาะธรรม ที่ร่างกาย และต้องมีสภาวะรับรอง เรียกว่า **รู้วิชชา**

รู้วิชชา นี้ จะบันทึกข้อมูล ใน **พุทธ** (รู้และเห็นธรรมชาติ คือส่วนประกอบของร่างกายตามความเป็นจริง) ธรรม หรือ ธรรมะ ก็คือธรรมชาติ ร่างกายของคนทุกคนนี่แหละคือธรรมชาติ ใจเป็นของเรา หลงรักธรรมชาติ โกงธรรมชาติ ยึดว่าร่างกายเป็นของเรา ทั้งๆ ที่ไม่มีสิทธิ์เลย ถ้าเป็นของเราจริงเราก็ต้องสั่งการได้ สภาพที่แท้จริงของคนทุกคน ก็คือ **นักโทษ**

นักโทษแรก คือ นักโทษที่ถูกขังอยู่ในธรรมชาติ (ร่างกาย) เริ่มจากอวิชชา (ความไม่รู้) ทุกวินาที ที่อวิชชาเริ่ม ปฏิจจสมุปบาท ทั้ง ๑๒ สายงานก็ปฏิบัติการ ต่อด้วยวัฏฏะ (การเวียนว่ายตายเกิด) เมื่อถึงวาระที่ร่างกายแตกดับ (ตาย) คือถูกไล่ไม่รู้ว่าวันไหนเวลาใด

นักโทษที่สอง คือ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองโทษคนอื่น เพราะคนนี้ คนนั้น คนโน้น คนโน้น โน้นไม่เคยโทษตัวเอง แก้ไขอะไรไม่ได้ และไม่เชื่อคำสอนของพระพุทธองค์ด้วย ที่ว่าธรรมใดเกิดแต่เหตุให้ดับเหตุแห่งธรรมนั้น เหตุเกิดที่เรา ก็ต้องดับที่เรา ถ้าเปลี่ยนมาโทษตัวเอง แก้ได้ทุกเรื่อง ถ้าพร้อมและยอมรับ

สรุปแล้ว พุทธ (อ่านว่า พุทธะ) ธรรม (อ่านว่า ธรรมะ) มีอยู่แล้วในทุกคน พุทธ (ผู้รู้) รู้ ธรรม (ที่ร่างกายตัวเอง) รู้ จนถึงมาตรฐานที่ธรรมชาติกำหนด ธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม จะเป็นผู้รับรองผล รู้ได้โดยจะเห็นกายทิพย์ของตัวเอง หัวโกนผมห่มผ้าเหลืองเป็นพระ

วิชชา คือ รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง รู้ตามขั้นตอนของธรรมชาติจนถึงมาตรฐาน **ธรรมชาติ**ผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมเป็นผู้รับรองผล จะบันทึกข้อมูลใน **Memory พุทธ** รู้แล้วไม่ลืม เรียกว่าสร้าง **บารมี** ตายแล้วกลับมาเกิดใหม่ เป็นคน (รูปศีล) เท่านั้นจึงจะสร้างบารมี ต่อได้

หน้าที่ของทุกท่าน คือ

ทำ พุทธ ให้เป็น พระพุทธ

ทำ ธรรม ให้เป็น พระธรรม

เมื่อทำถึงมาตรฐานของธรรมชาติ ธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม จะเป็นผู้บวชให้ไม่ใช่คิดเองเออเอง ธรรมชาติเป็นอุปัชฌาย์บวชให้

วิชา คือ การเรียนรู้วิชาการต่างๆ ได้ประกาศ-นียบัตร ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก จะบันทึก

ข้อมูลใน **Memory สัญญา** เมื่อตายแล้วกลับมาเกิดใหม่ก็ต้องมาเรียนใหม่เรียนเท่าไรก็ไม่จบ จะเห็นได้จากเด็ก ๆ ที่เกิดมาก็คือวิญญาณเก่า ๆ ที่กลับมาเกิดใหม่ก็ต้องมาเริ่มเรียนรู้กันใหม่ วนเวียนในวัฏฏะไม่รู้จบ

บันทึกจากท่านอาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน

ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์
ที่ใดมีทุกข์ ที่นั่นมีเวทนา
ที่ใดมีเวทนา ที่นั่นต้องมีกาย

เมื่อกายมี โครงสร้างเน้น เด่นตระหง่าน
รอรับการ กระทบซ้ำ จนจำได้
บางครั้งชอบ บางครั้งชัง สุดรังใจ
เพลิดเพลินไป กับวิถี เกมชีวิต

เป็นเพียงโลกมายาสรรค์คนฝันเฟื่อง
สร้างเนื้อเรื่องสร้างตัวตนให้คนเห็น
โอ่ความเยี่ยมยอดกว่าทุกประเด็น
ฝ่ายหลีกเร้นคือผู้แพ้รู้แก่ใจ

หากวันนี้ ไม่รู้ธรรม คงช้ำมาก
วิบากฝาก รอยแผล เกินแก้ไข
อดีตหลอน ปัจจุบันซ้ำ จนหนำใจ
หมองหม่นไหม้ ทั้งฤดี ชั่วชีวิต

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร อยู่ที่ไหน

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม (แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์) พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระนามจากผลของความเพียรของเจ้าชายสิทธัตถะ พระธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบเมื่อพูดสั้นๆ ก็คือ ธรรม หรือ ธรรมะย่อแล้วเรียกว่า ขันธ์ห้า มี รูปขันธ์ ๑ นามขันธ์ ๔

รูปขันธ์ ๑ มีชื่อเรียกหลายชื่อ รูปร่างกาย สังขารร่างกาย โลกร่างกาย กายนคร ศีล

นามขันธ์ ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ศีล คือ วัตถุธาตุที่รวมธรรม

ศีล คือ ร่างกาย ประกอบด้วยธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ

ธรรม คือ ส่วนประกอบที่ละเอียดของร่างกาย เป็นปรมัตถธรรม มีแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ (ขันธ์แปลว่า ตัว) สรุปแล้วคนทุกคนที่เกิดมาก็คือมี ศีลห้าครบมาแล้ว ที่ไม่เหมือนกันเพราะทำเหตุต่างกัน ผลจึงต่างกัน ขึ้นอยู่ที่ความละเอียดประณีต ดังตัวอย่างจากบันทึกที่ว่า นางวิสาขา เป็นผู้มีศีลงาม

ข้อห้ามของกายก็คือ	ธรรมของใจก็คือ
เบญจศีล	เบญจธรรม
๑. ห้ามฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์	๑. เมตตา - กรุณา
๒. ห้ามลักซับ	๒. สัมมาอาชีวะ
๓. ห้ามประพฤติผิดในกาม	๓. กามสังวร
๔. ห้ามพูดปด ส่อเสียด เพ้อเจ้อ	๔. สัจจะ
๕. ห้ามดื่มสุรา เมรัย	๕. สติ - สัมปชัญญะ

ข้อห้ามของศีลห้า เบญจศีล

๑. ห้ามฆ่าสัตว์ บางบันทึกก็ใช้คำว่าห้ามไม่ให้สัตว์ตกไป คนร้อยคนก็เกือบร้อยคนเมื่อกล่าวคำว่าสัตว์ ก็จะเพ่งออกไปนอกตัวก่อน โดยลืมนับตัวเอง (สัตว์โลก มี

๓๑ ภูมิ คนก็เป็นหนึ่งในนั้น) คำสอนของพระพุทธองค์จะต้องเริ่มจัดการกับตัวเองก่อนเสมอ

๒. ห้ามลักซับ เพียงเห็นรูปคน สัตว์ สิ่งของ เกิดความพอใจ ไม่พอใจ ภาพเหล่านั้นเกิดขึ้นในใจทันทีเท่านี้ก็เรียกว่าลักซับ ภาพบางภาพประทับใจมาก บางเวลานำกลับมาคิดอีกเรียกว่า ซับมาซ้อนๆ ทำจนเคยชินเห็นเป็นเรื่องธรรมดา การลักทรัพย์นั้นยังหยาบเกินไป

ลักซับ ติดคุกธรรมชาติ (สัตว์โลก ทั้ง ๓๑ ภูมิ)

ลักทรัพย์ ติดคุกของประเทศ (กรมราชทัณฑ์)

๓. ห้ามประพฤติผิดในกาม เพียงแต่คิดก็ผิดแล้ว เหตุเกิดที่เราก็ต้องดับที่เรา

๔. ห้ามพูดเท็จ พูดส่อเสียด คำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ บางครั้งพูด คุย กับคนอื่น แต่ขัดกับความรู้สึกของเรา ในใจคิดอย่างแต่ตอบไปอีกอย่าง เคยกระทำอย่างนี้ไหม

๕. ห้ามดื่มสุรา เมรัย ปกติไม่ดื่มสติก็ไม่ค่อยจะอยู่กับตัว ดื่มไปมากๆ บางครั้งเห็นทางเท้าเป็นที่นอน การรักษารูปศีลจึงมีความสำคัญมาก จะเห็นได้จากในพิธีกรรมต่างๆ จะต้องอาราธนาศีลห้าทุกครั้ง งานวันเกิด งานมงคลต่างๆ และงานสวดพระอภิธรรม ฯลฯ

ทุกครั้งที่ภิกษุสงฆ์กล่าวศีลห้าจบ ท่านจะอธิบายถึงคุณประโยชน์ของศีล

สีเล ณ สุขติง ยันติ มีรูปศีล (กายคน) จะได้รับความสะดวกสบายมากกว่าสัตว์โลกชนิดอื่นทั้ง ๓๑ ภูมิ เพราะมี รูปศีล (ร่างกายคน) เท่านั้นที่จะสร้างบารมีได้ มีสิทธิ์ที่จะทำประโยชน์หรือทำทุกข์ทำโทษ เริ่มที่ตัวเองก่อนและยังสนับสนุน เหตุ ที่กระทำมาจึงได้รับ ผล คือ รูปศีล (ร่างกายคน)

สีเล ณ โภค สัมปทาน มีรูปศีลเป็นสมบัติ อนุญาตให้มีสิทธิ์ใช้ได้แต่เพียงผู้เดียว

สีเล ณ นิพพุ ติง ยันติ มีรูปศีลนี่แหละยังสนับสนุน เหตุ และเป็นปัจจัยไปสู่พระนิพพาน (จบการเวียนว่ายตาย เกิด)

ตัสมา ศีลํ วิโส ทเย ที่กล่าวมานี้ คือคุณวิเศษของการรู้เหตุ รู้ผลของการรักษาศีล ต้องค่อยๆ **ปลูกฝังความเข้าใจ**ที่ถูกต้องของการรักษาศีลห้า ธรรมห้า ให้คงสภาพอยู่ ประโยชน์น้อยสุดก็คือในภพชาติต่อไปยังรักษารูปร่างกายคนไว้ได้ ต้องเพียรพยายามจนสุดความสามารถ มีสติ ที่จะคอยเตือนตัวเอง มิให้ละเมิดศีลห้า ธรรมห้า

การเกิดมามีรูปกายคน (รูปศีล) ที่สร้างบารมีได้

ผู้ตัดสินความบริสุทธิ์ของการรักษาศีลคือธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมมีอยู่ในคนทุกๆ คน ตามที่กล่าวไว้แล้วว่า ศีล คือ วัตถุธาตุที่รวมธรรม

ธรรม หรือ ธรรมะ ก็คือ ธรรมชาติ ธรรม แปดหมื่น สี่พันพระธรรมขันธ์ เป็นปรมัตถธรรม คือธรรมที่ละเอียดเป็นส่วนประกอบในตัวศีล ปรมัตถธรรมสามารถเห็นได้ด้วยวิปัสสนาปัญญา การเห็นต้องเห็นขณะเปิดเปลือกตา เห็นก็คือเห็น

เบญจธรรม ธรรมห้าประการสำหรับรักษาใจ

๑. เมตตา กรุณา

<u>เมตตา</u> คนแรกที่ต้องเมตตา คือตัวเอง ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่ทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวเอง วินาทีใดก็ตามที่เบียดเบียนได้แม้แต่ตัวเอง ผู้อื่นไม่ต้องพูดถึง ใจที่ขาดเมตตาก็ผิดศีลได้ทั้งห้าข้อ

<u>กรุณา</u> อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ตัวเองต้องพ้นทุกข์ก่อนจึงจะสอนคนอื่นได้

๒. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ต้องรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับตัวเอง อาหารกายทุกคนคงจะรู้จักกันดี ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เมื่อตายก็เผาทิ้ง

แต่อาหารใจไม่ค่อยเห็นความสำคัญ วิธีหาอาหารใจที่เรียกว่าเลี้ยงชีพชอบ

เมื่อเปิดเปลือกตาให้พูดกับตัวเองว่า สีเป็นรูป หรือ รูปธาตุ ตาที่เห็นสีเป็นรูป กับใจที่นึกให้ตรงกันเป็นการกำหนดทางตา ขณะที่สายตามองเห็นใบไม้ เมื่อมองแล้วจะเห็นความต่างของสีแต่ละใบมีสีอ่อน สีแก่ นั่นแหละคือ ลักษณะของสีเป็นรูป ใจก็นึกภาพใบไม้ที่มีสีอ่อน สีแก่ ฝึกหัดดูบ่อย ๆ ในใจก็ต้องทำความเข้าใจให้ตรงตามที่เห็นจนชำนาญ เห็นป้ายโฆษณาที่เป็นตัวหนังสือแต่ละตัวก็คือสี เป็นรูปเมื่อใดก็ตามที่ อ่านเป็นคำ แสดงว่าหลุดจากการกำหนดไปสู่สมมติ ฝึกหัดแรก ๆ จะหลุดบ่อย เมื่อหลุดออกไปก็ดึงกลับมา สนุกดี

รูปธาตุ เป็นการกำหนดทางตาเหมือนกัน แต่มองฝาผนังในใจก็จะรู้ไปพร้อม ๆ กันว่า ฝาผนังที่เราเห็นเป็นแผ่น ๆ นั้น ในความจริงก็คือเม็ดทราย หิน ปูน (เม็ดธาตุ) ที่รวมกัน มองตามความเป็นจริงก็คือเม็ดธาตุเล็ก ๆ ที่ต่อกัน

ตัวอย่างของวิธีหาเลี้ยงชีพชอบอีก ๑ วิธี

ใจที่สงบ คือใจที่ว่างจากความคิดเรียกว่า **สมาธิ** **วิธีทำ** สูดลมหายใจเข้า ทิ้งค้างไว้พอทน แล้วค่อย ๆ ผ่อน

ลมหายใจออก ทำครั้งที่ ๑ ทำครั้งที่ ๒ แล้วสังเกตดูที่กลางอกว่ามีคำพูดไหม ถ้ายังไม่ชัดเจนทำครั้งที่ ๓ แล้วหันมาดูที่กลางอกอีกครั้งมีคำพูด หรือคิดอะไร ถ้าทำถูกใจจะสงบเงียบ ว่าง ว่างจากความคิด เท่านี้ก็มีสมาธิแล้วด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด สติต้องเตือนให้ทำบ่อย ๆ จนชำนาญในใจก็จะมีความว่างมากขึ้นๆ

๓. กามสังวร เหตุเกิดที่เราก็ต้องดับที่เรา ตามพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า ธรรมใดเกิดแต่เหตุให้ดับเหตุแห่งธรรมนั้น ในขณะที่เกิดอาการทางธรรมชาติขึ้น ก็ให้เพ่งดูว่าเกิดช้าหรือเกิดเร็ว ตั้งอยู่นานไหม เพ่งดูจนอาการนั้นดับไป พยายามทำให้ได้สักครั้ง เพราะเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อทำได้แล้ว ครั้งต่อไปก็ง่ายขึ้น

ขณะนั้น <u>ศีล</u> ก็บริสุทธิ์ เพราะไม่ได้ทำร้ายใคร <u>มีสมาธิ</u> เพ่งดูอาการของธรรมชาติที่เกิดขึ้น จนอาการนั้นดับไป <u>ปัญญา</u> ก็เกิด เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับครั้งก่อนๆ นี่ไง นำพระธรรมที่เป็นหลักของพระศาสนามาใช้ เหตุเกิดที่เราก็ต้องดับที่เรา เมื่อทำได้แล้ว จะมีความภูมิใจมาก

ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดต่อเนื่องกัน

๔. สัจจะ คือความตั้งใจของเราเอง เราบอกกับใจเราเอง เช่น เราตั้งใจจะทำสมาธิห้านาที เราก็ทำตามที่บอกกับตัวเอง เมื่อครบห้านาที เท่านี้ก็รักษาสัจจะได้แล้ว ดีกว่าโลภมากอยากจะทำนานๆ แต่ร่างกายมันไม่อำนวยที่จะนั่งนานๆ เมื่อตั้งความหวังไว้สูง ทำไม่ได้ตามที่ตั้งใจเลยเสียสัจจะ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๕. สติ สัมปชัญญะ คือความระมัดระวัง ความรู้ตัวอยู่เสมอ ข้อนี้สำคัญที่สุด เพราะถ้า สติ สัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว การรักษาศีลห้าก็เป็นเรื่องง่าย เพราะเข้าใจเหตุ ผล คือ บุคคลใดทำเหตุ บุคคลนั้นต้องรับผล เพราะฉะนั้นการรู้จัก ตัว ศีล ธรรม ว่าอยู่ที่ตัวเรา ศีล (ร่างกาย) คือ ธรรมชาติ ใจเป็นของเรา ถูกขังอยู่ในธรรมชาติ ศีล ธรรม จึงเป็นสมบัติล้ำค่าที่สุดสำหรับทุกคน <u>จุดสำคัญต้องกำหนดบ่อย</u>ๆ และมีศรัทธาเชื่อว่าความจริงต้องพิสูจน์ได้ พิสูจน์คือทำบ่อยๆ ให้ชำนาญ คือ สิ่งที่ตาเห็นตรงกับที่ใจรู้ ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในข้อห้ามทั้งห้าข้อ (เบญจศีล) ธรรมของใจที่ต้องรักษาห้าข้อ (เบญจธรรม)

<u>รู้เหตุ</u> ที่ต้องรักษาศีลห้า (เบญจศีล) ธรรมห้า (เบญจธรรม)

<u>รับผล</u> คือรักษารูปศีล (รูปกายคน) และธรรม (ใจคน)

ศีลคือวัตถุธาตุ (ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ที่รวมธรรม (แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์) มีระบบทำงานอัตโนมัติ ทำหน้าที่ตรวจสอบข้อมูล แยกข้อมูล และบันทึกข้อมูล ใน Memory ของแต่ละคน ต้องทำเองทำแทนกันไม่ได้ แบ่งให้กันก็ไม่ได้ เมื่อละเมิดข้อห้ามเป็นประจำ ประพฤติผิดศีลซ้ำแล้วซ้ำอีกศีลก็ขาด ทุก ๆ วินาที ธรรมชาติที่มีระบบทำงานอัตโนมัติก็จะบันทึก ร่างใหม่ก็ถูกสร้างขึ้นจากการผิดศีล คือ ซับมาซ้อนครั้งละเล็ก ๆ น้อย ๆ จากการกระทำของตัวเอง มีทางกาย วาจา และใจ เหมือนน้ำหยดทีละหยดยังเต็มถังได้ สร้างรูปใหม่ไว้รอรับ เมื่อสมมติมรณะมาถึง (ตาย) ออกจากรูปศีลไปเข้ารูปใหม่ที่แต่ละคนสร้างไว้เองด้วยความภาคภูมิใจ สาเหตุมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ ร้ายที่สุดไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้ เมื่อเริ่มจากอวิชชา คือความไม่รู้ ปฏิจจสมุปบาท ก็ปฏิบัติการทั้ง ๑๒ สายงาน ถ้าไม่รักษา ศีล ธรรม (ร่างกายและใจคน) คือ ศีลห้า ธรรมห้า รูปก็จะเปลี่ยนไปเป็นสัตว์โลกทั้ง ๓๑ ภูมิ ผู้ตัดสินคือธรรมชาติ ผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม มีอยู่ในทุก ๆ คน มาตรฐานของธรรมชาติเป็นอย่างไรไม่มีใครตอบได้

หน้าที่ของทุกคน คือ เพียรพยายามรักษาศีลธรรม เมื่อถึงมาตรฐานแล้ว ธรรมชาติจะเป็นผู้รับรองผล ตัวเองจะรู้เป็นคนแรก ข้อสำคัญลำดับแรกที่ต้องทำความเข้าใจพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกๆ คำสอนไม่เคยออกไปนอกร่างกาย ทุกๆ ข้อเขียนนี้ก็ไม่ออกไปนอกร่างกายเช่นเดียวกัน

สรุปแล้ว พุทธ (พุทธะ) **ธรรม** (ธรรมะ) **เรามีอยู่แล้วทุกคน หน้าที่ของเราต้องทำ พุทธ ให้เป็น พระพุทธ ทำ ธรรม ให้เป็น พระธรรม เมื่อถึงมาตรฐานของธรรมชาติ ธรรมชาติก็จะเป็นผู้บวชให้เป็นพระ รู้ได้โดยจะเห็นกายทิพย์ของตัวเอง หัวโกนผมห่มผ้าเหลือง จึงรู้ว่าธรรมชาติเป็นผู้บวชให้ ท่านจึงทิ้งรูปแบบ**ภิกษุสงฆ์ไว้ให้ดูเมื่อเห็นที่ตัวเองก็จะรู้ ว่าเราเป็นพระ

สูตรของความสำเร็จ มี ๓ ข้อ คือ

๑. ต้องหมั่นสำรวจความต้องการของตัวเอง

๒. ทำเหตุให้ตรงกับผลที่ต้องการ

๓. เมื่อทำผิด ต้องยอมรับ และพร้อมที่จะแก้ไข

ข้อธรรมที่ทุกท่านควรทำความเข้าใจแต่เริ่มต้นคือ

วิชา คือ การเรียนรู้ในทางสมมติ ข้อมูลทั้งหมดจากการเรียนวิชาจะบันทึกใน **Memory** ชื่อ สัญญา หน้าที่

ของสัญญา คือ จำได้ กับลืม เรียกว่าสัญญา อนิจจา เรื่องใดจำได้ก็ยกให้สัญญาเป็นพระเอก เรื่องใดลืมก็ยกให้สัญญาเป็น ผู้ร้าย

วิชชา คือ รู้ ปรมัตถธรรม เป็นธรรมที่ละเอียดเป็นส่วนประกอบของศีล (ร่างกาย)

รู้วิชชา จะบันทึกข้อมูลใน **Memory ชื่อ พุทธ หน้าที่ของ พุทธ** คือรู้แล้วรู้เลยไม่มี วันลืม เช่นจากบันทึกที่เคยอ่านพบ และฉันก็พิสูจน์แล้วและมีธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม เป็นผู้รับรองผล **รู้สิ่งใดไม่สู้ รู้วิชชา รู้รักษาตัวรอด เป็นยอดดี** ถึงแม้ว่า ฉันจะยังไม่ถึงที่สุด แต่ฉันก็ดับรอบแล้ว ชื่อก็บอกความหมายอยู่ในตัวว่า ดับรอบ แต่ความรู้สึกของฉันเล็กมาก เพราะความมีตัวตนถูกเปิดเผย คือความเป็นเรา รู้จักฐานะที่แท้จริง (นักโทษ-กรรมที่ทำไว้ด้วยฝีมือตัวเอง) ไม่มีความรู้สึกยิ่งใหญ่เหมือนที่เคยคิดไว้ ฉันจึงต้องเตือนตัวเองบ่อยๆ ใหญ่ก็ต้องอยู่ เมื่อ **รู้** แล้วยิ่งเล็ก **ยอมแพ้คนทั้งโลก ไม่ยอมแพ้อยู่คนเดียว คือ ตัวเอง**

รู้วิชชา คือ ต้องรู้ที่ตัวเองเท่านั้น รู้สมมติสัจจะและปรมัตถสัจจะ

รู้รักษาตัวรอด เป็นยอดดี

รอดจากอะไร ก็ต้องรอดจากวัฏฏะ จบการเวียนเกิด เวียนตาย นี่แหละยอดดี พบเพื่อจะจาก จะวนเวียนเปลี่ยนภพ ชาติ อีกนานเท่าไร ก็เชิญทุกคนมีสิทธิ์เลือกได้จะทำสิ่งที่ชอบ ที่ชอบ พูดสิ่งที่ชอบ ที่ชอบ คิดสิ่งที่ชอบที่ชอบ ก็จะได้ไปตามทางที่ชอบ ที่ชอบ ทุกประการนี่แหละคือความเป็นธรรม และทุก ๆ การกระทำ ทุก ๆ คำพูด และทุก ๆ ความคิด

ก็จะบันทึกในเครื่องของคุณ ใน Memory สัญญาผู้ตัดสินคือ ธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม

เมื่อกลับมาสู่โลกมนุษย์ใหม่ จึงจำอะไรไม่ได้เลยแม้แต่ตัวเอง รวมทั้งการกระทำทั้งหมดที่เคยสร้างวีรกรรม วิบากกรรมไว้ ยกเว้นท่านที่มีจิตใจเด็ดเดี่ยวมีสมาธิตั้งมั่น รักเดียว ใจเดียว จะเชื่อหรือไม่เชื่อจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ ก็ **ต้อง** รับเพราะชีวิตทุก ๆ ชีวิตเป็นทายาทกรรม

มีกรรมเป็นมรดก

มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

บุคคลทำกรรมอันใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นทุกประการ

ทายาทกรรม

มีกรรมเป็นมรดก คือร่างกาย แก้ไขอะไรไม่ได้ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ คือเผ่าพันธุ์คน พ่อ แม่ เป็นคน ลูกก็ต้องคน มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย คือ สัตว์โลกทั้ง ๓๑ ภูมิ **บุคคลทำกรรมอันใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นทุกประการ** โปรดเข้าใจให้ถูกต้อง ในความเป็นจริงไม่มีคำว่า โชคดี ดวงดี อุบัติเหตุ มีแต่ **เหตุกับผล** เท่านั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกาลเวลา timing **กรรมจึงมีทั้งกรรมดี และวิบากกรรม**

ระยะเวลาที่วิบากกรรมส่งผล เคยได้รับกับตัวเองมาแล้ว เป็นตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงๆ วันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๘ ทำงานหนัก มีปัญหากับหัวหน้า เพื่อนๆ ได้เงินขึ้น ๒๐ - ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ส่วนฉันได้ ๕ เปอร์เซ็นต์ ทางบ้านมีปัญหา ปัญหาต่างๆ ลุมล้อมเข้ามา เรียกว่ารอบทิศทาง วันนั้นฉันไม่อยากไปทำงาน แต่ก็คิดว่าเป็นช่วงต้นเดือนงานยุ่ง ตัดสินใจไปทำงาน ทำไปได้สักระยะพอสายๆ เวลาประมาณ ๙ นาฬิกากว่าๆ ร่างกายไม่สามารถทรงตัวได้ ไม่ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง ร่างกายแน่นิ่ง แต่ใจมีความรู้ตลอด ทุกคนวุ่นวายทั้งห้อง โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล เพื่อนๆ พนักงานพูดกัน รถพยาบาลมา ยกฉัน

ใส่เปลหามไปที่รถ รู้ตลอด แต่ร่างกายทำอะไรไม่ได้ ขณะที่นอนอยู่ในรถพยาบาล มีแสงสว่างเกิดขึ้น ในใจนึกว่า เออ! ถ้าเราตายตอนนี้ก็คงไม่ลำบาก เพราะได้เห็นแสงสว่าง พอถึงโรงพยาบาล หมอมาตรวจก็รู้ตลอด ต่อจากนั้นความรู้สึกกับร่างกายค่อยๆ รวมกัน รู้ตัวลืมตา (ความรู้สึกแรกของฉันคือ อยากทำบุญ) หมอเห็นว่าลืมตาก็ซักถาม และตรวจแต่ก็ไม่พบว่าเป็นอะไรอยู่โรงพยาบาลกี่วันจำไม่ได้ หลังจากนั้นฉันเริ่มค้นหาความจริง เกิดอะไรขึ้นกับฉัน ปัญหาที่เกิด ฉันไม่ได้ทำขึ้นเลย แต่ทำไมต้องรับ แต่ก็ไม่เคยเล่าให้คนอื่นฟัง ได้แต่คิดอยู่ตามลำพัง ไม่ร้องไห้ คิดหาเหตุ แต่ก็ไม่รู้จะโทษใคร และก็ไม่คิดจะโทษด้วย คิดในใจถ้าฉันไม่ได้ทำ แต่ฉันต้องมารับ ก็ไม่ยุติธรรมสำหรับฉัน ฉันคิดขนาดว่า ถ้าฉันต้องมารับในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ ฉันคิดถึงคำสอนของพุทธศาสนาเริ่มค้นหาว่ามีคำสอนอะไรที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ได้ ถ้าไม่มีฉันจะเลิกนับถือพุทธศาสนา ในที่สุดฉันก็พบใจเริ่มดีขึ้น

บุคคลทำกรรมอันใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นทุกประการ

นี่ไง สิ่งที่ฉันได้รับอยู่ จะต้องเป็นฝีมือตัวเองทำไว้แน่นอน ฉันเชื่ออย่างสนิทใจ หลังจากนั้น ไม่ว่าอะไรจะ

เกิดขึ้นกับฉัน ฉันจะพูดกับตังเอง **ฝีมือความชั่วร้ายในอดีตของเราคงไม่เบา** พูดแบบภูมิใจ ยอมรับจากใจ และความคิดครั้งนั้นมันก็ตรงตามความเป็นจริง เป็นการหยุดสร้างกรรมใหม่โดยไม่รู้ แต่วันนี้รู้แล้ว ทำถูกแล้ว เพราะโทษตัวเองก็เลยแก้ข้อผิดพลาดของตัวเองโดยไม่สร้างกรรมใหม่ หยุดที่เรา เลิกเสียใจ น้อยใจ ทุกสิ่งที่ได้รับคือฝีมือของตัวเอง ฉันคิดในช่วงนั้น ยอมใช้หนี้กรรม ไม่หนี เวลาผ่านไปหลายปี ฉันก็ค้นหาคำสอนของพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าอย่างจริงจัง มอบกาย ถวายชีวิต เพื่อพิสูจน์ความจริง

ช่วงกรรมดีส่งผล สิ่งที่ได้รับเป็นผลจากกรรมดีที่ทำในอดีตส่งมา ฉันมีความเชื่อมั่นอย่างนั้น ดูจากผลที่ได้รับกับงานที่ทำในปัจจุบัน ทำงานไม่มากอะไรแต่ได้เงินวันหนึ่งหลายแสน ตัวเองยังงง ว่างานที่ทำในปัจจุบันกับผลที่ได้รับไม่ค่อยสมดุล แต่ก็เหนื่อยนะ ก็พูดกับตัวเองเหมือนเดิม ทำไมเวลาวิบากส่งผลยังเคยรับมาแล้ว ถึงเวลากรรมดีจะส่งผลก็ต้องมีเหมือนกันไม่ดีใจ ความรู้สึกเฉยๆ ไม่ตื่นเต้น

วันหนึ่งๆ ได้เงินหลายแสน เป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน เป็นคนที่ไม่ชอบเล่าความทุกข์ให้คนอื่นฟัง เราคนเดียวก็ทุกข์จะตายอยู่แล้วยังจะเอาความทุกข์ไปให้คนอื่น

มาทุกข์กับเราอีกไม่ยุติธรรมสำหรับเขา ชอบทุกข์คนเดียว คิดคนเดียว แก้ไขความคิดของตัวเอง คนเราคิดได้อยู่ ๒ อย่าง บอกกับตัวเอง คิดให้สบายใจ กับคิดให้ทุกข์ใจ ทุกคนมีสิทธิ์เลือกได้แต่ก็แปลก คิดแล้วทุกข์ บางเวลาอยู่คนเดียวก็ทุกข์ได้ ไม่มีปัจจัยจากภายนอก ธรรมชาติของสัญญาที่ทำหน้าที่เก็บข้อมูลจะส่งข้อมูลทุกข์ๆ วนมาให้คิด หัดสังเกตให้รู้สักครั้ง เอะ! เรื่องนี้วนมาอีกแล้ว ถ้าคิดใหม่อีก ข้อมูลนั้นก็จะซ้อนใหม่อีกครั้ง บางเวลาเรื่องเดียวนั่นแหละคิดวนอยู่นั่นแล้ว เดี๋ยววนมาให้คิด คิดหยุดก็ไม่ได้ เพราะไม่รู้จักวิธีหยุด ชำนาญแต่การปรุงโยงเรื่องนี้ เรื่องนั้น ตัวอย่างนี้ บอกให้รู้ว่าไม่มีใครทำร้ายเรามีแต่เราทำร้ายตัวเอง ขณะอยู่คนเดียวยังเอาข้อมูลเก่า (ถ้าเปรียบกับอาหารก็เป็นอาหารที่บูดเน่า) กลับมาคิดให้ทุกข์ได้เลย ถ้าเป็นอาหารค้างเพียงคืนเดียว ก็ไม่อยากจะรับประทาน ยี้ไม่เอาสกปรก แต่ข้อมูลทุกข์ๆ กลับชอบจริง เดี๋ยววนมาให้คิด คิดบางครั้งคิดคนเดียวทุกข์คนเดียว โทษคนนี้ โทษคนนั้น โทษคนโน้น ทำให้เราต้องมาร้องไห้ เวลาเงียบๆ อยู่คนเดียวคิดอีกแล้วซ้ำๆๆๆ อยู่อย่างนั้น ทั้งๆ ที่อยู่คนเดียว คิดอยู่คนเดียวแต่กลับไปโทษคนอื่นใครเคยเป็นแบบนี้บ้าง? ต้องรีบแก้ไขด่วน

สติ ต้องหยุดความคิดนั้นให้ได้ ด้วยวิธีกลั้นลมหายใจ**สูดลมหายใจเข้า ทิ้งไว้พอทน แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก** ทำสามครั้ง สังเกตที่กลางอก ขณะนั้นมีความคิดอะไรไหม ถ้าทำถูกจะพบความว่าง ถ้าทำบ่อยๆ ให้ความว่างมีมากขึ้นๆ จุดสำคัญต้องทำบ่อยๆ สติต้องคอยเตือน กลั้นลมหายใจ นึกได้เวลาใดก็ทำ ขณะขับรถเวลารถติด เข้าห้องน้ำ นั่งในรถทำได้ทุกที่ทุกเวลา เมื่อทำบ่อยๆ สะสมมากๆ ก็จะอยู่กับความว่าง กำลังที่จะหยุดคิดฟุ้งซ่าน เครียด หงุดหงิด ก็มีมากขึ้น ถ้าไม่มีกำลังที่จะหยุด ความเครียด หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ก็จะรวมตัวเป็นความโกรธ แค้น ชิงชัง เรียกว่ายกมาเป็นกระบวน จะกลั้นลมหายใจ หรือคิดว่าถ้าเราตายเดี๋ยวนี้ นึกถึงภาพตัวเองนอนตาย ทุกอย่างก็หยุดหมด กรรมจึงแก้ไม่ได้ ยอมรับใช้สถานเดียว และไม่สร้างกรรมใหม่ จะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะเต็มใจรับหรือไม่เต็มใจรับ ก็ต้องรับ ทางหนีมีทางเดียว คือ ตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ ไปไม่เกิดอีก

บันทึกจากท่านอาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน

ใจเอ๋ย...

จงกลับมา	คืนสู่ฐาน	กายบ้านเก่า
อย่ามัวเมา	เป็นเหยื่อเล่ห์	เสน่หา
มันโหดเหี้ยม	ร้ายนัก	ปลักมายา
บีบอุรา	แหลกสลาย	ตายทั้งเป็น
เมื่อสิ่งที่	เจ้าเห็น	เป็นเพียงภาพ
ธรรมเน้นฉาบ	กาลไว้	จึงได้เห็น
จากปรมัตถ์	เป็นโมฆะ	ทุกประเด็น
สัญญาเน้น	ความทรงจำ	ช่วยอำพราง
ผิดไม่แก้	คอยแต่กลบ	ไม่พบเหตุ
ไฟกิเลส	เผาผลาญจิต	ริษยา
เขาเก่งขึ้น	เราเกือบคว่ำ	ช้ำวิญญา
สู้อุตส่าห์	แข่งขัน	รบกันเอง
เกิดขึ้นมา	ทรงอยู่ได้	อีกไม่ช้า
สภาพจะ	เลือนราง	แล้วจากหาย
ดุจดั่งคลื่น	ซัดสาด	ที่หาดทราย
เรื่องดีร้าย	สับเปลี่ยน	วนเวียนมา

ปฏิจจสมุปบาท

พระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้มีหลายหัวข้อ จะเล่าถึงสายงานของพระธรรมที่ชื่อ ปฏิจจสมุปบาท มิได้มีแต่ชื่อแต่มีกระบวนการปฏิบัติการจริงๆ มี ๑๒ สายงาน

๑. อวิชชา เริ่มที่ความไม่รู้ คือรู้ ออกไปนอกร่างกาย ก็มีแต่ชอบใจ พอใจกับไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ปฏิบัติการธรรมชาติก็จะดำเนินไปตามสายงาน จนจบทั้ง ๑๒ สายงาน

๒. สังขาร จากความไม่รู้ ต่อ เติม เสริม แต่งครั้งละเล็ก ๆ น้อย ๆ รวมเป็นสังขารร่างกาย

๓. วิญญาณ ก็เกิด ขณะที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง

๔. นามรูป สมมติธรรม และปรมัตถธรรม มีทั้งหยาบและละเอียด

๕. สฬายตนะ เครื่องเชื่อม เชื่อมให้ติด เครื่องต่อต่อก็ต้องยาว ข้ามภพ ชาติ

๖. ผัสสะ การกระทบ ระหว่างอายตนะ ภายใน ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ อายตนะ ภายนอก ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมย์

๗. เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ มีทั้งทางกาย และทางใจ

๘. ตัณหา ความอยาก ธรรมชาติของความอยาก เมื่ออยากก็ต้องได้ดังใจอยาก

๙. อุปาทาน เมื่อตัณหาปฏิบัติการแล้ว อุปาทานก็ทำการยึดทุกอย่างที่ขวางหน้า ไม่คำนึงว่า ถูก หรือผิด ทั้งๆ ที่ไม่มีสิทธิ์เลย เริ่มด้วยการโกงธรรมชาติ ยึดร่างกายว่าเป็นเรา เมื่อมีเราก็ต้องมีของเรา

๑๐. ภพ ต้องมีแน่ โลกร่างกาย สังสารวัฏ

๑๑. ชาติ การเกิด ย่อมเป็นไปได้ทั้ง ๓๑ ภูมิ

ด้วยความเชื่อมั่นของตัวเองเป็นใหญ่ ไม่เชื่อแม้คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๑๒. ชรา มรณะ ธรรมชาติของร่างกาย เมื่อเกิดมีร่างกายแล้ว ก็จะพบกับความเสื่อม (ชรา) ตลอดเวลาแก่ทุก ๆ วินาที ถ้าท่านได้เห็นขณะกำลังแก่ ท่านจะไม่มีวันลืมได้เลย เพราะไม่ได้ดูจึงไม่เห็น ขณะกำลังแก่ เมื่อถึงเวลาที่สมมติมรณะมาถึง นับแต่วินาทีแรก ที่เกิดมาดูโลกมีสิทธิ์ตายได้ทุกวินาที ตามแรงกรรมที่ตัวเองสั่งสมไว้ เมื่อสายงานปฏิจจสมุปบาท ปฏิบัติการ วัฏฏะก็ปฏิบัติการ (การเวียนว่าย ตาย เกิด) ด้วยฝีมือของแต่ละบุคคล เป็นสมบัติเฉพาะตัว จุดเริ่มมาจากความไม่รู้ (อวิชชา) นี่แหละ

ไม่มีใครหลอกเราได้ มีแต่เราหลอกตัวเอง
ไม่มีใครทำร้ายเรา มีแต่เราทำร้ายตัวเอง

เพราะทุกการกระทำ ทุกคำพูด ทุกความคิด ของใครก็บันทึกข้อมูลในเครื่องของคนคนนั้น นี่แหละคือความโหดร้ายของความไม่รู้ ร้ายกว่านั้นอีก คือ ไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้

บันทึกจากท่านอาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน

เมื่อวันนี้	จบด้วยช้ำ	ที่ซ้ำซาก
ต่างช่วยฝาก	เข็มพิษ	สะกิดแผล
ไม่มีแม้	เศษเสี้ยว	การเหลียวแล
เดียวดายแท้	แพ้ชีวิต	อนิจจัง
อนิจจัง	เกิดบ่อยครั้ง	ยังไม่เที่ยง
ยิ่งหลบเลี่ยง	ก็ยิ่งเด่น	เป็นทุกขัง
ยืนหยัด	สู้ต่อไป	เหนื่อยใจจัง
ยิ่งเหนี่ยวรั้ง	ยิ่งแพ้ฤทธิ์	อนิจจัง
ไม่เคยเห็น	มีสิ่งใด	เกิดไม่ดับ
สังขารลับ	ล่วงไป	มิได้เห็น
ต่างคนต่าง	จากไกล	เหมือนใจเย็น
แต่ได้เห็น	ผู้อยู่ช้ำ	โศกคร่ำครวญ

พระไตรลักษณ์

พระไตรลักษณ์ เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ทั้งโลกร่างกาย และโลกในระบบสุริยจักรวาล บางท่านคงเคยได้ยินมาบ้าง อนิจจํ กับ อนัตตา เป็นใหญ่ในโลกครอบคลุมทั้งโลกร่างกาย และโลกในระบบสุริยจักรวาล ถ้าอ่านได้แต่ตัวหนังสือ อนิจจํ (ความไม่เที่ยง) ทุกขํ (ความทุกข์) อนัตตา (บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวตน) ก็ไร้ประโยชน์

ชาวพุทธเกือบทุกคนคงเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว แต่ความเข้าใจและเข้าถึงสภาพของพระไตรลักษณ์นั้น

ไม่ง่ายอย่างที่คิด ถ้ามีความตั้งใจจริงที่จะเข้าถึงความหมายและสภาพของพระไตรลักษณ์ทุกคนก็ทำได้ คือต้องมีศรัทธา พร้อมที่จะรู้ สะสมไปเรื่อย ๆ วิธีเข้าถึงลักษณะและความหมายของพระไตรลักษณ์

อนิจจํ คือความไม่เที่ยง นี่แหละทำให้เป็นทุกข์ (ทุกขํ) เมื่อทุกข์เกิดก็ต้องอยากหาย แต่ก็ไม่หายดังใจอยาก แสดงว่าบังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)

อนิจจํ ทุกขํ อนัตตา จะเกิดต่อเนื่องกัน และเกิดทุก ๆ วินาที

ถ้าเราตั้งใจพยายามที่จะรู้ อนิจจํ (ความไม่เที่ยง) และอนัตตา (บังคับบัญชาไม่ได้) ทุกข์ก็เกิดไม่ทัน

สติ สัมปชัญญะ และความเพียร เป็นเพื่อนที่ดีในการที่จะเข้าถึงพระไตรลักษณ์ เริ่มแต่ตอนเช้า พูดในใจกับตัวเองว่า **บนความไม่เที่ยงอะไรก็เกิดขึ้นได้** สตินึกได้ก็พูดได้บ่อย ๆ พร้อมกันนี้ก็ต้องพยายามสังเกตความรู้สึกของตัวเองในขณะพูดด้วยว่า ใจรู้สึกอย่างไร ใจรู้สึกเฉย ๆ (ไม่มีอารมณ์) พร้อมรับเหตุการณ์ทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นหรือแอบบ่นในใจ ลุกขึ้นเดินไปที่ประตูห้องน้ำ บิดลูกบิดประตูล็อค แสดงว่ามีคนอยู่ นี่ไง บนความไม่เที่ยงอะไรก็เกิดขึ้นได้ เน้นกับตัวเองด้วยความมีสติ เออ มันไม่เที่ยง

จริงๆ เท่านี้ก็รู้สภาพของความไม่เที่ยง ขณะที่พูดในใจว่า เออ มันไม่เที่ยงจริงๆ ใจก็เข้าถึงสภาพ **รู้** พร้อมไปด้วยกัน ใจที่ **รู้** ความจริง และเข้าถึงสภาพของความไม่เที่ยง และบังคับบัญชาก็ไม่ได้

ทุกข์ก็ไม่มีโอกาสเกิด คือเกิดไม่ทัน รู้สภาพว่าไม่เที่ยง การที่ได้รู้จักสภาพครั้งแรก ในใจก็ได้แต่รู้เฉยๆ ไม่มีอารมณ์เข้ามาเติมเชื้อ ในขณะนั้นก็ได้ยินเสียงลูกบิดประตู แสดงว่าห้องน้ำว่างแล้ว ได้รู้จักสภาพของความไม่เที่ยง บังคับบัญชาก็ไม่ได้ อีกครั้ง ในใจก็ได้แต่รำพึงแบบเบาสบาย ไร้โทสะ มันไม่เที่ยงจริงๆ อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหารเรียบร้อย ใจพร้อมที่จะรับทุกเหตุการณ์

ขับรถไปเอง เมื่อขึ้นนั่ง เตรียมสตาร์ท เหยียบเบรก เข้าเกียร์ ออกรถ บอกกับตัวเองอีกครั้ง บนความไม่เที่ยง อะไรก็เกิดขึ้นได้ ขับไปได้สักพักหนึ่ง มีรถคันหนึ่งปาดหน้าเข้ามา บอกกับตัวเอง เออ มันไม่เที่ยงจริงๆ แทนคำพูดเดิมๆ ที่เคยใช้ตามอารมณ์ที่ฝึกไว้จนเคยชิน **โปรดจำไว้ให้ขึ้นใจ** ทุกคำพูดที่กล่าวออกมา ผู้ที่ได้ยินคือตัวเอง ผู้ที่กล่าวถึงไม่เคยได้ยิน และทุกคำพูดก็จะถูกบันทึกในเครื่องตัวเอง เมื่อหันมายึดหลักพระไตรลักษณ์ ใจก็จะมีแต่ความรู้ รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริงใช้ได้ทุกวินาที อยู่ที่สติ ต้องพยายามตั้งบ่อยๆ ให้เคยชิน

นั่งรถไฟฟ้า ขณะที่ยืนเข้าคิวอยู่ มีคนมาแซงหน้า ก็พูดกับตัวเองว่า มันไม่เที่ยง บังคับบัญชาก็ไม่ได้ ในใจ ก็ได้เพียงแต่รู้เฉย ๆ ไม่มีบ่นหรือแอบด่าในใจ ปฏิบัติเช่นนี้ ได้บ่อย ๆ **พุทธ**ก็จะแข็งแรง ตัวอย่างที่เขียนมานี้เป็น ลักษณะที่เกิดกับสภาพแวดล้อม

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เช่น เกิด **ปวดท้อง** เมื่อทุกข์เกิดกับตัวเอง ความชัดเจนของทุกข์ ที่เกิดชัดมาก แต่ก็รู้ทันว่า ทุกข์ที่เกิด เกิดจากความ ไม่เที่ยง บอกกับตัวเองว่า เออ มันไม่เที่ยงจริง ๆ หรือ บนความไม่เที่ยงอะไรก็เกิดขึ้นได้ แทน**การหาสาเหตุ** ใจก็ ไม่ทุกข์ เพราะ **รู้** ว่าเป็นเพียงธรรมชาติของความเจ็บปวด (เวทนา) ต้องอาศัยกายเกิดเป็นการรู้สภาพธรรมชาติ ตามความเป็นจริง ลองคิดต่อไปอีกนิด ถ้าเราไม่มีร่างกาย ความเจ็บปวดทุกชนิด (เวทนา) ก็เกิดไม่ได้ หรือเวทนา ที่เกิดกับร่างกายคนอื่น เราก็ไม่รู้สึกอะไร การใช้คำพูด ที่ว่า **บนความไม่เที่ยงอะไรก็เกิดขึ้นได้** เป็นการใช้คำพูด ที่เข้าถึง**พระไตรลักษณ์** การเข้าถึงพระไตรลักษณ์ ก็จะ ทำให้ละ **อภิชฌา และโทมนัส** คือความพอใจ และ ความไม่พอใจ ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญของพระธรรมคำสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกข้อธรรม

จุดสำคัญ ทุกครั้งที่พูดในใจกับตัวเองว่า **บนความไม่เที่ยงอะไรก็เกิดขึ้นได้** ต้องสังเกตความรู้สึกด้วยทุกครั้งที่พูดประโยคนี้ในใจจะรู้สึกเต็มไปด้วยพลัง

การหาสาเหตุของการปวดท้อง อย่างน้อยสุดก็สร้างกรรม ด้วยการคิด ถ้าปวดตอนเย็น เมื่อกลางวันทานอะไร คงจะไม่สะอาดโทษนั่น นี่ โน่น โทษไปเรื่อย สร้างกรรมโดยไม่รู้ตัว ถ้าเป็นคนที่ฟุ้งซ่าน ก็จะคิดไปต่างๆ นานา ไม่ได้ต้องไปหาหมอ วุ่นทั้งบ้าน คนขับรถต้องเอารถออกไปโรงพยาบาล ยิ่งถ้าไปเจอรถติด อารมณ์เสีย ถ้านำหลักพระไตรลักษณ์มาใช้ อ้อ มันไม่เที่ยง จริงๆ และบังคับบัญชา ก็ไม่ได้ในใจก็ได้เพียง รู้ ทุกอย่างก็จบที่ตัวเอง ไม่มีใครเดือดร้อนไม่มีการสร้างกรรมใหม่

บันทึกจากท่านอาจารย์เพ็ญย้ำ เลาหะวาทิน

นักปรัชญา ใช้รู้ทางโลก (ธาตุ) รู้วิชา

นักปราชญ์ ใช้รู้ทางธรรม (ธาตุ) รู้วิชชา

นักปรัชญา...ริเริ่มและสร้างสรรค์เพิ่มเติม ติดต่อไปเรื่อยๆ

นักปราชญ์...รู้ลึกๆ แล้วละเว้น

ความโกรธ และวิธีการแก้ความโกรธ

ความโกรธ

ความโกรธ หรือโทสะ มีหน้าที่ทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง ความโกรธที่เพิ่มปริมาณขึ้น โดยการสั่งสมดึงความทรงจำเหตุการณ์ในช่วงต่าง ๆ มาผูกเข้าเป็นเรื่องเดียวกัน เรียกว่า กำลังผูกโกรธ

ความโกรธเพิ่มขึ้น ด้วยการผูก ผูกเรื่องนั้น เรื่องนี้เข้าด้วยกันมากขึ้น ๆ

อารมณ์ เปรียบเหมือนเชือก ปลายข้างหนึ่งจะพันไว้กับความมีตัวตน

ความเครียด ความหงุดหงิด ความกลัว ร้องไห้ อยู่ในตระกูลเดียวกับความโกรธ เกิดจากการสะสมความคิด คิดเรื่องนี้ คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องโน้น ไม่คิดให้จบเป็นเรื่องๆ ธรรมชาติของความคิด คิดได้ทีละเรื่อง และก็รู้ได้ทีละเรื่อง คนทุกๆ คน มีสิทธิ์ที่จะเลือกคิดได้ ไม่มีใครบังคับให้ใครคิดได้ คิดดีก็สบายใจ คิดไม่ดีก็ทุกข์ใจ เพราะไปตามอารมณ์

วิธีการแก้ความโกรธ

ประการแรก ต้องรู้จักเหตุ รู้จักผล

สติ ต้องแยก เหตุ และ ผล ออกจากกัน

ผล เป็นสิ่งที่ต้องรับ เพราะเป็นทายาท (ทายาทกรรม) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเรา คือ ความโกรธ เราก็มาหาที่ตัวเองว่า ความโกรธ เกิดขึ้น ณ จุดใด ที่ขา ที่หัวเข่า ที่ท้อง ที่แขน ที่มือ หรือ ณ จุดใด เราก็จะพบจุด คือที่กลางอก ต้องหาวิธีหยุดให้ได้

วิธีหยุดที่ง่ายที่สุดคือ คิดว่าตายเดี๋ยวนี้ โดยเอามือบีบจมูกหรือกลั้นลมหายใจ ในขณะที่กลั้นลมหายใจ สังเกตบริเวณที่อยู่ของความโกรธ คือ กลางอก ช่วงนั้น ความร้อนที่กลางอกจะค่อยๆ กระจายไปอย่างช้าๆ และ

จางหายไปจนดับสนิท ในขณะหยุดดูเฉยๆ ไม่ได้มีการปรุงแต่งเรื่องราวต่อ ดูจนดับไป

ช่วงนั้นไม่ได้มีการเบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่น

ศีล ก็บริสุทธิ์ เพ่งดูเฉยๆ **มีสมาธิ** เกิด **ปัญญา** เห็นความดับของความโกรธที่บริเวณกลางอก โดยเอามาเปรียบเทียบกับความรู้สึกครั้งเก่าๆ ที่เคยทุกข์ทรมาน

เหตุ คือเรื่องราว (ข้อมูล) ที่จะมาเติม เปรียบเหมือนเชื้อไฟไม่ใส่เรื่องราวใดๆ ลงไปทำให้ร้อนมากขึ้น (ทุกข์มากขึ้น) ไม่หาเหตุใหม่ๆ มาใส่ ดับเหตุได้ ผล คือความโกรธก็ดับไป

ตัวอย่างและวิธีคิดแก้ความโกรธ

เมื่อ ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ทำงานอยู่ที่บริษัทแห่งหนึ่ง วันนั้นเป็นวันที่ได้รู้จักกับความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน วันนั้นมีประชุม ถูกหัวหน้าตำหนิต่อหน้าคนจำนวนมาก ในใจโกรธมาก กลางอกร้อน หน้าก็ร้อน เดินกลับมาที่นั่ง ทำงานไม่ได้ เพราะความโกรธยังคุกรุ่นอยู่ในใจ ขณะนั้นก็ได้ยินเสียงคนเดิน ฮัมเพลงใกล้เข้ามาทุกที ใกล้เข้ามา จนได้ยินเสียงชัดเจน ก็ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น เมื่อเห็นหน้าคนที่ฮัมเพลงเท่านั้นแหละ นี่มันอะไรกัน?

คนที่เรากำลังโกรธเดินฮัมเพลงมา พูดในใจกับตัวเอง ยอมไม่ได้ ยอมไม่ได้ อะไรกันนี่ เราโกรธเขาถึงขนาดทำงานทำการไม่ได้ แต่เขากลับเดินฮัมเพลง คนที่จะเดินฮัมเพลงต้องมีความสบายใจมาก นี่เราบ้าอยู่คนเดียว ยอมไม่ได้จริงๆ ยอมไม่ได้จริงๆ นับแต่วันนั้น ก่อนออกจากบ้านไปทำงาน ตั้งสติ คอยรับทุกเหตุการณ์ที่คนคนนี้จะโจมตีเราในรูปแบบใด พร้อมรับทุกสถานการณ์ลักษณะเหมือนเตรียมออกรบไม่มีผิดเลย และแล้ววันนั้นก็มาถึง นั่งประชุมอยู่ที่โต๊ะ คุณ........จำคำพูดที่หัวหน้าพูดไม่ได้แล้ว

เพราะสติคอยตั้งรับ ในขณะที่ได้ยินเสียงที่ส่งมา รู้แต่ว่าคำคำนั้นไม่มีผลต่อจิตใจเราเลย มือที่ประสานอยู่ใต้โต๊ะ สั่นและก็สั่นเทิ้มไปทั้งตัว ไม่มีความรู้สึกในคำที่ด่านั้นเลย ในใจก็ได้แต่พูดว่า เราชนะแล้ว เราชนะแล้ว เราไม่โกรธ ไม่โกรธแล้ว อาการสั่นเทิ้ม มารู้ภายหลังว่าเป็นปีตินับแต่วันนั้น สำหรับหัวหน้าคนนั้น ไม่เคยโกรธอีกเลย จะพูดอะไรในใจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่มีผลอะไรเลย จึงได้ **รู้** ในภายหลังว่า เขาไม่ได้ทำให้เราโกรธ แต่ความโกรธมีอยู่ที่เรา แต่เราล้างใจของเราเอง ความโกรธจึงหมดไป ในทำนองเดียวกับ**ล้างแค้น พูดถึงคำว่าล้าง**

ก็อดใจไม่ได้ที่จะอธิบายคำว่า **ล้าง** ล้าง ต้องล้างที่ใจคนแค้นให้สะอาด ไม่ว่าจะล้างอะไร ล้างแล้วต้องสะอาด ต้องสะอาดทั้งนั้น จะเป็นล้างแค้นหรือแก้แค้น ก็ต้องจัดการที่ตัวคนที่แค้น ถ้าไปจัดการที่คู่กรณีไม่เรียกว่าล้างหรือแก้ เรียกว่า ผูก ใหม่ปมก็อยู่ที่คน ผูกอีกนั่นแหละ เมื่อผูกเองก็ต้องแก้เอง ทำร้ายตัวเองเพราะความไม่รู้ (อวิชชา)

ไม่มีใครจะทำให้ใครดีหรือเลวได้ ทุกการกระทำ ทุกคำพูด ทุกความคิด อยู่ในความรับผิดชอบ เป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล ไม่มีใครจะเปลี่ยนความคิด คำพูด และการกระทำของใครได้

ยกเว้นบุคคลนั้นมีความศรัทธา (เชื่อ) และแก้ไขตัวเอง การได้ยินหรืออ่านข้อมูลที่เป็นความจริงจึงเป็นประโยชน์มาก

ต้องรู้จักเหตุ...รู้จักผล
รู้จักอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

วินาทีนี้ คือปัจจุบัน
วินาทีที่ผ่านไป คืออดีต
วินาทีที่ยังมาไม่ถึง คืออนาคต

ทางสายกลางอยู่ที่ไหน

มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลาง ทางสายกลางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวถึงนั้นอยู่ที่ไหน พระองค์จะต้องค้นพบแล้ว และจะต้องมีสายเดียว

จากบันทึก **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตถาคต** ผู้ใดรู้จักทางสายกลาง ก็ต้องเป็นทางสายเดียวกับที่พระองค์ทรงพบทางสายกลางที่ตรงตามความเป็นจริง คนที่รู้จะร้องอ๋อและไม่มีทางที่จะคัดค้าน เพราะเป็นทางเส้นเดียวกัน ผู้ที่รู้จักทางสายกลางจะไม่เถียงกัน ทุกคนจะต้องยอมรับ

วิธีหาทางสายกลาง ถ้าท่านผ่าตัวท่านให้ทั้งสองข้างมีเท่าๆ กัน อวัยวะที่เป็นคู่จะต้องแยกสองข้างให้มีข้างละหนึ่ง ท่านจะพบทางสายกลาง **พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นความสำคัญของการรักษาพรหมจรรย์** ไปหาที่ตัวของท่านทุกๆ คนจะพบเอง อ๋อ เอง ภิกษุ และภิกษุณีจะต้องรักษาทางสายนี้อย่างเคร่งครัด ห้ามใช้เด็ดขาด ผิดร้ายแรงมาก ถึงกับขาดจากความเป็นภิกษุและภิกษุณีทันที

ความเป็นกลาง คืออย่างไร

มีแต่ในตัวหนังสือ ร้อยคนก็ทั้งร้อยคนรู้จักแต่ชื่อ แต่ไม่รู้จักสภาพความเป็นกลาง จึงเกิดการเถียงกัน กลางคนนี้ก็ไม่ใช่กลางของคนนั้น และก็ไม่ใช่กลางของคนโน้น

คนหกสิบสามล้านคน ก็หกสิบสามล้านความเป็นกลาง ท่านที่เข้าถึงสภาพความเป็นกลางต้องสร้างความเป็นกลางให้มีในตนก่อน ผู้รับรองผลคือ **ธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม** เมื่อท่านมีแล้ว ท่านก็จะรู้ได้ว่าใครมีใครไม่มี ดังตัวอย่างท่านที่มีธนบัตรใบละ ๕๐๐ บาท ท่านก็รู้จัก สำหรับท่านที่ไม่มี ท่านก็ไม่รู้จัก ข้อนี้คงไม่มีใครปฏิเสธ

ความยุติธรรม

เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เคยเรียกหาความยุติธรรม หาจากองค์กร หาจากหัวหน้า หาจากเพื่อน หาจากใครต่อใคร เยอะแยะไปหมด หาจนเบื่อ และสรุปเองว่า **โลกนี้ไม่มีความยุติธรรม**

เวลาผ่านไปประมาณ ๒๕ ปี จึงรู้ว่า **ความยุติธรรม** ยังมีอยู่ แต่หาผิดที่ คือไปหาจากคนอื่น จากองค์กร หาไกลไปเลยไม่พบความจริง วันนี้พบแล้ว**ธรรมชาติคือผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม**มีอยู่ในคนทุกคนจากผลของความเพียรที่ท่านรับรอง เริ่มจากการรักษาศีล ธรรม หน้าที่ของเราคือ พยายามรักษาศีล ธรรม ผู้รับรองผลคือ ธรรมชาติคือผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม แต่คนจำนวนมากไม่รู้จัก ทุกการกระทำ ทุกคำพูด และทุกความคิด เป็นสิทธิและหน้าที่ของ**ทุก ๆ คน** ที่จะคัดเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตัวเองให้มากที่สุด

ส่วนการ**ตรวจสอบข้อมูล แยกข้อมูล คัดเลือกข้อมูล และบันทึกข้อมูลใน Memory พุทธ หรือ Memory** สัญญา **เป็นสิทธิ์ของท่าน ท่านคือ ธรรมชาติผู้ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม เมื่อกล่าวถึงท่านครั้งใด ในใจจะมีความรู้สึกเชื่อมั่นมาก ๆ** ถ้าใครได้สัมผัสสภาพก็จะรู้สึกเหมือนกัน

ขอเขียนประโยคนี้อีกสักครั้ง พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยออกไปนอกร่างกายเลย มหาสมบัติอยู่กับตัว ไม่เห็นคุณค่า แต่กลับเห็นคุณค่าของสมบัตินอกกาย เมื่อตายแล้วก็หมดสิทธิ์ ออกไปนอกตัวครั้งใด ก็จะได้ทุกข์ติดมาทุกครั้ง เราจะเตือนตัวเองด้วยคำว่า อย่าแตะ เดี๋ยวทุกข์ติด วิธีทำความรู้จักกับความยุติธรรม อ่านหนังสือเรื่อง เปิดโลกความจริง

เขียนถึงคำว่า **ฟังเฉย ๆ** ตั้งใจว่าวันนี้จะไปหาญาติ เมื่อสนทนาเราจะฟังเฉย ๆ ถึงเวลาพบกันญาติคุยมา เราก็โต้ตอบเหมือนที่เคย คุยไปได้สักระยะหนึ่งคิดได้ว่า เราตั้งใจจะฟังเฉย ๆ แต่ก็ทำไม่ได้เสียใจ ที่ตั้งใจแล้วทำไม่ได้ ซ้ำเติมตัวเอง (ติเตียน) ข้อนี้คิดผิด เมื่อรู้ว่าผิดแล้วต้องจำไม่ทำผิดอีก ต้องให้กำลังใจ (ย)

ที่เขียนมาทั้งหมดนี้ ถ้าเพียงแต่อ่านก็เรียกว่าได้อ่าน จุดสำคัญต้องนำไปฝึกตัวเอง เตือนตัวเอง เพราะเวลาเกิดปัญหาจริงกับเรา เราต้องแก้ไขสถานการณ์เองไม่มีใครช่วยเราได้ **ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน**ไม่มีเทพเจ้าองค์ไหนเทวดาองค์ใด จะช่วยเราได้ถ้าเราไม่คิดช่วยตัวเอง

ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด

ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน

ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน

อย่าแชเชือนเตือนตนให้พ้นภัย

ภัยที่ร้ายแรงที่สุดคือ ภัยของวัฏฏะ (การเวียนว่ายตาย เกิด ๓๑ ภูมิ) แต่สำหรับบางท่านยังพอใจกับการเวียนว่าย ตาย เกิด ก็เป็นความคิดเฉพาะตัว ไม่ว่ากัน คนหลายๆ คน คิดว่าคนอื่นทำผิดแต่ไม่เห็นได้รับโทษ สำหรับคนทั้งโลกทำความผิดก็ต้องรับโทษตาม**กฎหมาย**

มีคนจำนวนหนึ่งกล่าวหาว่า นาย.......ทำผิดแต่ไม่ได้รับโทษตามกฎหมาย ขอให้มั่นใจได้เลยร้อยเปอร์เซ็นต์เต็ม ถ้าเขาทำผิดจริง อาจจะรอดพ้นจากกฎหมายแต่ไม่รอดพ้นจาก**กฎธรรมชาติ ท่านทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมและมีอยู่ในคนทุกคน กฎแห่งกรรม (ทายาทกรรม) บุคคลทำกรรมอันใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นทุกประการ** ถ้าไม่มั่นใจในธรรมชาติก็ต้องปล่อยไปตามยถากรรม ไปเกิดใน ๓๑ ภูมิ ทุกข์ให้พอจนเข็ด ค่อยหาทางรอดเอง สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

ขอพระบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์

ทุก ๆ ท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ให้มีความเข้าใจ และเข้าถึงสภาพและความหมายของข้อเขียน และนำไป ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สูตรของความสำเร็จ ๓ ประการ

๑. ต้องสำรวจความต้องการของตัวเอง

๒. ทำเหตุให้ตรงกับผลที่ต้องการ

๓. เมื่อทำผิด ต้องยอมรับ และพร้อมที่จะแก้ไข

ด้วยความปรารถนาดีจากใจ

ผู้เขียน

วิธีคิดไม่สงวนลิขสิทธิ์

คิดว่าต้องเป็นประโยชน์กับคนที่มีปัญหาระดับหนึ่ง เวลาคุยกับเพื่อน จะบอกกับเพื่อนว่า เรา**ไม่โกรธ แต่ไม่ลืม** เพื่อนมักจะย้อนกลับมาเสมอว่า ไม่โกรธแต่ไม่ลืมก็คือโกรธแหละ ฉันอธิบายว่า ที่ว่า**ไม่โกรธ** คือไม่โกรธจริงๆ เพราะรู้แล้วว่าโกรธเขา ไม่เคยแบ่งความโกรธให้คนที่เราโกรธได้เลยแม้แต่นิดเดียว

โกรธอยู่ที่เราเต็มๆ เห็นโทษของความโกรธ ทุกข์มาก คนที่เราโกรธเขาก็ไม่เคยรู้เลย เวลาเห็น หรือได้ยินเสียงเขา ในใจเราก็คิดไปต่างๆ นานา หมั่นไส้บ้าง ทุเรศ

บ้าง ทุกข้อมูลที่คิดว่าเขาอยู่ในใจจะบันทึกในเครื่องเรา ทุก ๆ ข้อมูล สังเกตได้จากการที่บางครั้งอยู่คนเดียว ข้อมูลเหล่านั้นก็วนกลับมาอีก ทำร้ายตัวเองด้วยความไม่รู้ (อวิชชา) เมื่ออวิชชาเริ่มปฏิจจสมุปบาท ทั้ง ๑๒ สายงาน ก็ปฏิบัติการต่อ เมื่อ **รู้** แล้วเลยไม่โกรธ

ไม่โกรธจริง ๆ คือสามารถอยู่พูดคุยได้ปกติ ยิ้มด้วยได้ ที่สำคัญที่สุดคือในใจก็ปกติ ไม่มีความรู้สึกใด ๆ เหมือนญาติ เหมือนเพื่อน แต่**ไม่ลืม** คือไม่ลืมเตือนตัวเอง เรื่องใดที่เคยผิด ผิดได้ครั้งเดียว ใครก็ตามที่ให้ความไว้วางใจแล้ว ไม่ทำตามที่พูด ได้ครั้งเดียว เรื่องเดียว เจ็บครั้งเดียว และบอกกับตัวเองครั้งเดียวก็เกินพอ ไม่เป็นคนเรื่องเดียวก็เจ็บซ้ำ ๆ อยู่อย่างนั้น ไม่ใช่นิสัย

เมื่อ ๒๐ ปีก่อน การต่อทะเบียนรถ เป็นเรื่องเสียเวลาเป็นวัน ๆ ฝากพนักงานที่บริษัทไปต่อทะเบียนรถ จากหนึ่งวัน เป็นหนึ่งสัปดาห์ เป็นหนึ่งเดือนกว่า จึงจะได้ทะเบียนรถที่ต่อแล้วนับแต่นั้นเข็ดเลย ไปต่อเองทุกครั้ง สรุปได้ว่าต้องเหนื่อยทุกครั้ง จึงจะได้อะไร ๆ มาเป็นธรรมดา กลับเป็นข้อดีสำหรับฉัน เพราะการจะรู้ธรรมเห็นธรรม จะต้องรู้ เห็นด้วยตัวเอง ไม่มีใครทำให้ใครได้

จะแบ่งปันให้กันก็ไม่ได้ ทำให้เกิดความเพียร พยายาม มีสติคอยเตือนตัวเองให้กำหนด แต่ก่อนเป็นคนเห็นใจคนทุกข์ยากลำบาก ให้ยืมเงิน พูดได้เต็มคำเลยว่า ไม่เคยได้คืนเลย ไม่เคยโกรธคนเหล่านั้นเลย แต่ก็ไม่เคยลืมเตือนตัวเอง หลังจากนั้นจะตอบตามความจริงเวลาคนมายืมเงิน เงินมี แต่เป็นเงินที่ต้องใช้จ่าย ไม่มีงบสำหรับให้ยืม แต่พูดด้วยสำนวนที่อ่อนโยน ไม่ทำให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์ เวลาใช้คนทำอะไรให้เรา มักจะถามตัวเองก่อน เช่น อยากดื่มน้ำอัดลม พอดีที่บ้านหมด จะใช้ลูกไปซื้อที่ปากซอย ถามว่าทำไมไม่ไปซื้อเอง ตอบว่า ขี้เกียจเดิน ถามต่ออีกว่า ตัวเองอยากดื่มแท้ๆ ยังขี้เกียจเดิน แล้วคนอื่นซึ่งไม่ได้เป็นคนอยากดื่ม เขาจะไม่ขี้เกียจหรือ? ถือสิทธิ์ว่าเป็นผู้ใหญ่กว่า ตอบเองว่า ไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้คนอื่น ไม่ถูกต้อง จบลงด้วยไปเปิดขวดน้ำธรรมดาเทใส่แก้วดื่ม

คนจำนวนมากชอบจะอายแทนคนอื่น สำหรับฉันคิดไม่เหมือนคนอื่น จากตัวอย่างจริง เพื่อนที่ทำงานมาบอกว่าเห็นคุณ.... (คนเคยใกล้ชิด) ไปกับหญิงอื่น เมื่อได้ฟังครั้งแรกรู้สึกหน้าชานิดเดียว แล้วพูดต่อในใจ**ทำไมต้องอาย** เราไม่ได้เป็นคนทำอะไรเลย เพียงได้ฟังเท่านั้น **คนที่เขาทำเขายังไม่อาย** ทำไมจะต้องไปอาย เราไม่ได้ทำอะไร ฉันคิดแต่จะจัดการกับการกระทำของตัวเองเท่านั้น

ไม่เคยคิดที่จะไปจัดการกับการกระทำของคนอื่น เพราะรู้ว่าทำไม่ได้ ไม่รู้เหมือนกันว่าคิดได้อย่างไร แต่มันก็คือความจริง วันนี้ฉันรู้แล้วว่า ฉันทำถูกแล้ว ฉันนำหลักพระไตรลักษณ์มาใช้โดยไม่รู้ มี ๓ ลักษณะคือ

อนิจจํ (ความไม่เที่ยง) เกิดได้ทุกๆ วินาที

ทุกขํ (ขังความทุกข์) ความไม่เที่ยงนี่แหละทำให้เกิดทุกข์ ถ้ารู้ไม่ทัน ก็ทุกข์เกิด รู้ทันทุกข์ก็ไม่เกิด

อนัตตา (บังคับบัญชาไม่ได้) ไม่ใช่ตัวตน โดยไม่รู้ตัว เพราะทุก ๆ วินาที ความไม่เที่ยงและบังคับบัญชาไม่ได้จะเกิดได้ตลอด ถ้ารู้ทันก่อน ทุกข์ก็ไม่เกิด สภาพของพระไตรลักษณ์เป็นสภาพธรรมชาติ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะคิดอะไรก็ได้ **ทำไมไม่เลือกคิดสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง ตัวอย่างคิดแต่ที่จะทำร้ายตัวเอง**

๑. ในขณะที่**คิด ทำไมถึงทำกับเราอย่างนั้น** ในใจมีทั้งน้อยใจ เสียใจ ผิดหวัง จิปาถะ ฯลฯ บางครั้งถึงกับร้องไห้ก็มี วันนั้นเสียงาน คิดวนเวียนอยู่เรื่องเดียว

๒. ประเภทใจร้อน สมัยนี้ High-tech โทรไปเลยอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร ทำอะไรอยู่ พูดด้วยสำนวนห้วนๆ แบบนี้ศัตรูรู้ตัวหมด ทั้งทำร้ายตัวเอง และประจานตัวเองใครที่ไหนจะพูดความจริง

๓. คอยดูนะเย็นนี้กลับบ้านจะต้องเล่นงาน วันนั้นทั้งวันไม่เป็นอันทำงานในใจคิดฟุ้งซ่าน โดยไม่รู้ตัว เหมือนคนไร้สติ ทุกข์ทั้งหลายใครทำ จะโทษใคร คนที่เราคิดจะจัดการต่าง ๆ นานาเขารู้เรื่องไหม ทำร้ายได้แม้แต่ตัวเองโหดร้ายยย

พอแล้วตัวอย่างการทำร้ายตัวเอง คิดว่าคงจะชำนาญกันอยู่แล้ว ส่วนฉันชอบแต่คิดให้จบ จบที่ตัวเอง โดยไม่ต้องอาศัยคนอื่นมาเป็นปัจจัย เพราะรู้ว่ามันยากมาก ๆ

คบพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล บันทึกจากโบราณที่ทิ้งไว้ ประโยคนี้แสดงให้เห็นว่าหัวข้อธรรมของพระพุทธองค์ ไม่เคยออกไปนอกร่างกาย มาเข้าใจความหมายของแต่ละคำกันก่อน

คบ เครื่องจุดไฟอย่างหนึ่ง ชอบพอกัน รักใคร่กัน

พาล คนร้าย คนเกเร อ่อน เด็ก โง่ เขลา

พาล มีที่อาศัยอยู่ในสัตว์โลกทั้ง ๓๑ ภูมิ

ผิด ไม่ถูก ไม่ดี ไม่ใช่

บัณฑิต ผู้มีปัญญา หรือ นักปราชญ์ ใช้รู้ทางธรรม

ผล ต้องมาจากเหตุเสมอ ในความหมายนี้คือผลกรรม (ทายาทกรรม คือร่างกาย) ธรรมชาติของคนทุกคนรักความสุข เกลียดความทุกข์

พาล และ บัณฑิต มีอยู่ในคนทุกคน

พาลพาไปหาผิด คือพาออกไปนอกร่างกาย ทันทีที่ออกไปนอกร่างกาย ก็จะต้องได้พบกับความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เมื่อออกไปหาเหตุภายนอกก็จะต้องรับผลสร้างกรรมใหม่

บัณฑิตพาไปหาผล ผลในความหมายนี้คือผลกรรมคือร่างกาย เมื่ออยู่ภายในร่างกาย ให้เที่ยวไกลสุดแค่ปลายมือปลายเท้า สติก็จะเฝ้าสังเกต อะไรเกิดขึ้นกับร่างกายก็รู้ เข้าหลักสติปัฏฐานสี่ เริ่มที่กาย ซึ่งเป็นของหยาบเห็นได้ง่ายและยังมีเวทนา ต้องอาศัยกายเกิด จิตและธรรม เป็นธรรมที่ละเอียด ล้วนอยู่ภายในร่างกาย รู้ให้จบเป็นเรื่อง ๆ

ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล คือร่างกาย เป็นพื้นที่แห่งการงานที่ทุกคนควรทำความรู้จัก เป็นที่ที่ถูกเพ่งดู ขณะนี้ศีลก็บริสุทธิ์ เพราะไม่ได้ใช้ศีลไปทำอะไร

สมาธิ คือผู้เพ่ง เพ่งดูเพราะอยากรู้และเห็นธรรมชาติของร่างกายตามความเป็นจริง เพ่งดูที่แขนของตัวเอง เมื่อตั้งใจดู ดูบ่อยๆ ดูจริงๆ ต้องเห็น สิ่งที่เห็นเรียกว่า **ธรรม** พิสูจน์ได้ด้วยตาตัวเอง สมาธิก็ตั้งมั่น

ทำเหตุ คือดูที่แขน ได้รับผลคือเห็นธรรม (ธรรมชาติของร่างกายตามความเป็นจริง)

ปัญญา คือนำสิ่งที่ได้รู้ - เห็นมาเปรียบเทียบกับอดีตที่ยังไม่เคยได้รู้ - เห็น เป็นความรู้ที่ได้พิสูจน์แล้วด้วยตาตัวเอง คือรู้วิชชา ปัญญาก็เกิด

ศีล สมาธิ ปัญญา จะต้องเกิดต่อเนื่องกันเสมอ

รู้กับหลงมีที่อยู่ที่เดียวกัน

รู้อยู่ **หลง**ก็อยู่ไม่ได้ **หลง**ยึดที่อยู่ได้**รู้**ก็ไม่มีที่อยู่ ความโหดร้ายคือไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้ (หลง)

ทุกคนมีสิทธิ์เลือกได้ จะเลือกรู้หรือหลง

ขึ้นอยู่ที่สติ สัมปชัญญะ และความเพียร